



**Von Deutschland über die Alpen nach Italien.**

Seit Johann Wolfgang von Goethe vor über 200 Jahren seine Reise nach Italien niedergeschrieben hat, vielleicht schon viel früher, als Hannibal mit seinem Heer über die Alpen zog, gibt es den Mythos Alpenüberquerung. Goethe wählte die Route über den Brenner nach Oberitalien. Alpine Wege, Einkehrmöglichkeiten auf Almen und Schutzhütten gab es damals noch nicht, die meisten Gipfel waren noch unbestiegen.

Heute gibt es mehrere Routen über die Alpen. Die bekanntesten sind die Verbindung von Oberstdorf nach Meran entlang des Europäischen Fernwanderwegs Nr. 5 und die Strecke von München nach Venedig. Beide Routen verlaufen entlang schwieriger Bergwege und sind konditionell sehr anspruchsvoll.

Die Alpenüberquerung vom Tegernsee nach Sterzing verläuft auf leichten bis mittelschweren Wegen und ist somit vom normal geübten Wanderer problemlos bewältigbar.

[www.die-alpenueberquerung.com](http://www.die-alpenueberquerung.com)



Tegernseer Tal Tourismus GmbH  
Hauptstrasse 2  
D-83684 Tegernsee



+49 (0)8022 / 92 738-0  
[www.tegernsee.com](http://www.tegernsee.com)  
[info@tegernsee.com](mailto:info@tegernsee.com)

Achensee Tourismus  
Im Rathaus 387  
A-6215 Achenkirch



+43 (0)5246 / 53 00-0  
[www.achensee.info](http://www.achensee.info)  
[info@achensee.info](mailto:info@achensee.info)

Zillertal Tourismus GmbH  
Bundesstrasse 27d  
A-6262 Schlitters



+43 (0)5288 / 87 187  
[www.zillertal.at](http://www.zillertal.at)  
[holiday@zillertal.at](mailto:holiday@zillertal.at)

Tourismusverein Sterzing  
Stadtplatz 3  
I-39049 Sterzing



+39 0472 / 76 53 25  
[www.sterzing.com](http://www.sterzing.com)  
[info@infosterzing.com](mailto:info@infosterzing.com)

[www.die-alpenueberquerung.com](http://www.die-alpenueberquerung.com)



Einmal zu Fuss über die Alpen wandern.





## Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele.

Die Route vom Tegernsee über den Achensee und das Zillertal nach Sterzing verläuft auf leichten bis mittelschweren Wegen durch grandiose und abwechslungsreiche Landschaften. Übernachtet wird in den Ortschaften entlang der Strecke. Gasthöfe, Pensionen oder Hotels aller Kategorien erlauben einen erholsamen Schlaf, um den nächsten Tag wieder voll genießen zu können. Eine Woche Genusswandern, von der traditionellen bayrischen Kultur über die Tiroler Gastlichkeit zum Südtiroler Wein.

Einmal über die Alpen – Ein Erlebnis für immer.

### Etappe ① Gmund am Tegernsee – Wildbad Kreuth

Auftakt nach Maß: Wandern Sie entlang des Tegernseer Höhenwegs vom Bahnhof Gmund zu Ihrer Unterkunft in Tegernsee, Rottach-Egern, Bad Wiessee oder Kreuth. Einer der Höhepunkte ist die Überfahrt mit der Ruderfähre von Tegernsee nach Rottach-Egern.

↔ 6-19 km ↻ max. 250 hm ⚡ max. 180 hm ⌄ variabel

### Etappe ② Wildbad Kreuth – Achenkirch

Über die Blauberger vom historischen Wildbad Kreuth in Bayern zum Achensee in Tirol. Erster Blick von der Landesgrenze zum Alpenhauptkamm. Die konditionell anspruchsvollste Etappe der Alpenüberquerung.

↔ 17 km ↻ 850 hm ⚡ 800 hm ⌄ 5<sup>3/4</sup> h



### Etappe ③ Achenkirch – Maurach am Achensee

Entspannende Tour entlang des größten Tiroler Sees. Unzählige Bademöglichkeiten an versteckten Plätzen und die Möglichkeit, die Tour mit dem Schiff zu beginnen oder zu beenden.

↔ 13,5 km ↻ 200 hm ⚡ 200 hm ⌄ 4 h

### Etappe ④ Maurach am Achensee – Hochfügen

Der Übergang von den nördlichen Kalkalpen in die Zentralalpen. Erstmals über 2.000 Meter Seehöhe mit traumhaften Ausblicken. Zirben und Almrosen prägen das Landschaftsbild.

↔ 13 km ↻ 450 hm ⚡ 750 hm ⌄ 3<sup>3/4</sup> h



### Etappe ⑤ Hochfügen – Mayrhofen

Historische Almdörfer, Gletschermoränen und eiszeitliche Lacken entlang eines Traumpfads hoch über dem Zillertal. Die Eisriesen der Zillertaler Alpen sind schon zum Greifen nahe.

↔ 11 km ↻ 900 hm ⚡ 400 hm ⌄ 4<sup>3/4</sup> h

### Etappe ⑥ Mayrhofen – Pfitsch

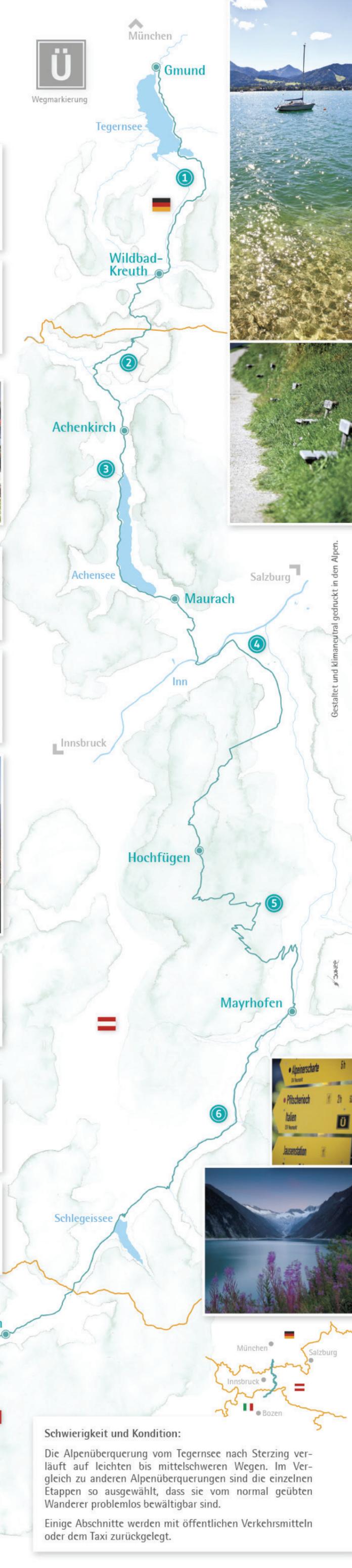
Heute wird der Alpenhauptkamm überquert. Vom hellblauen Schlegeissee entlang von Bächen und Wasserfällen zum Pfitscherjoch. Abstieg über weite Wiesen ins Südtiroler Pfitschertal.

↔ 13 km ↻ 500 hm ⚡ 850 hm ⌄ 4<sup>1/2</sup> h

### Etappe ⑦ Pfitsch – Sterzing

Durch das Pfitschertal vorbei an uralten Bergbauernhöfen und Dörfern in die Alpinstadt Sterzing, der nördlichsten Stadt Italiens. In der historischen Altstadt kann man bei einem Glas Wein die gelungene Alpenüberquerung feiern!

↔ 20 km ↻ 150 hm ⚡ 650 hm ⌄ 5<sup>1/2</sup> h



#### Schwierigkeit und Kondition:

Die Alpenüberquerung vom Tegernsee nach Sterzing verläuft auf leichten bis mittelschweren Wegen. Im Vergleich zu anderen Alpenüberquerungen sind die einzelnen Etappen so ausgewählt, dass sie vom normal geübten Wanderer problemlos bewältigbar sind.

Einige Abschnitte werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Taxi zurückgelegt.

Gestaltet und klimaneutral gedruckt in den Alpen.